



昨天中午,阳光明媚。几位女士穿着清凉,在天一广场留影。记者 唐严 摄

天气·表情

与你聊天

昨晨四明山区出现霜冻 今天阳光做伴 明晚要下雨

□记者 罗湘波 周科娜
通讯员 王永春

昨天清晨6时左右,四明山区出现了明显的低温霜冻天气。余姚四明山镇河面雾气升腾,树上、地里白花一片,都结起了厚厚的霜冻,在太阳的照耀下,晶莹剔透。在目前气温普遍偏高的情况下,出现这样明显的霜冻实属罕见。

四明山区的霜冻天气一般出现在每年11月至次年3月初之间,且大多出现在凌晨。现在已经是3月底了,加上近期温度较高,出现霜冻较为少见。

昨天市区最低气温6℃,似乎没感觉到冷。春天就是这样,大地已回温,

但也别忘了早晚要春捂。

今天,春日的阳光继续陪伴大家。据市气象台预报,今天多云到晴,市区最高气温17℃,最低气温5℃,偏东风3级。

明天白天仍是多云,到夜里就要转阵雨,市区最高气温17℃,最低气温6℃,仍是偏东风3级。本周前三天气温平稳,人体感觉还是蛮舒适的。

明天夜里将会有阵雨,周四也是阴有雨的天气。春天雨水多,有利于春天里花草草和庄稼的生长。

省气象局预测,未来天气条件较好,适宜早稻播种出苗,各地应抓住有利天气,及时浸种育秧,适时下播。目前,全省早稻陆续开始播种,预计旺播期在3月25日至4月5日,春播期气象条件接近常年。

微发布

宁波直飞太原航班周日开通

3月29日起,宁波开通直飞太原航班,拉近宁波、山西两地的时空距离。据悉,该航班每周一、三、六执行,

由东航执飞,宁波7:55起飞,9:55到达太原,返程是太原11:00起飞,13:05到达宁波。 吴明京 丁明龙

今日特惠

四月济州春游赏花正当时

四月正是韩国济州岛油菜花盛开的季节,绿的草与黄的花交织出春的地毯,让原本就有“东方夏威夷”之称的济州更多了一份浪漫与唯美。油菜花烂漫的春天,比起其他地方的娇饰,济州岛油菜花观赏地显得更为自然,沿着落英缤纷的花径行走,是极大的视觉享受。花香溢满、春风拂动,在享受满目油菜花场景的同时,欣赏充满浪漫气息的海岸佳景。

浙江运通旅行社推出4月济州赏花游,行程中特别安排汉拿山、城山日出峰山脚的油菜花观赏,

前往涉地岬途中的油菜花盛景,预留充足的时间供大家观赏、拍照。

线路名称:济州赏花双飞五日/六日游

发团日期:4月10/12/14/16/18/19/21/23/25/26日

价格:2099元/2199元

运通旅游报名热线:87651111

运通旅游QQ群:411030887

报名地址:海曙区新典路536号新海蓝钻8楼

运通我去旅游网:www.57676.com

旅游许可证:L-ZJ-CJ00079

微健康

防治肺结核,关键增强免疫力

昨天是第20个世界防治肺结核病日。今年的主题是“你我共同参与,依法防控结核——发现、治疗并治愈每一位患者”。记者从市疾控中心获悉,近年来,我市肺结核发病率逐年下降,去年一年,全市新发活动性肺结核患者4000余人,治愈率达到了85%。

预防肺结核,关键在于加强自己的抵抗力。市医学会呼吸内科专业委员会委员、浙江大学明州医院呼吸内科主任医师纪成表示,肺结核的主要传播途径是飞沫传播,即咳嗽、打喷嚏都可能传播,防不胜防,这类疾病最考验人体自身的抵抗力了。

加强抵抗力,就要保证规律的作息和充足的睡眠。避免日夜颠倒,不要熬夜。一周坚持3次,每次半小时以上的运动,平时多喝水,多吃蔬菜水果,

保持均衡膳食。

注意个人卫生也有助于预防肺结核。比如,不随地吐痰,打喷嚏时用口掩住口鼻,勤洗手,多通风,少去人群密集的场所等,如果要去,最好戴上口罩。糖尿病患者、体质较弱的人尤其要加强防护。

治疗肺结核,则要求患者科学、规范用药。治疗中,不能因为病情缓和了就擅自停药、减药,残留的病毒一旦因此耐药,普通的肺结核就升级成了耐多药肺结核。

纪成提醒广大市民,当出现持续咳嗽、咳痰两周以上,就要到医院看一看,以免漏诊,耽误病情。肺结核治疗不及可全身转移,如骨结核、脑结核、妇科结核等,造成全身多脏器的病变。

童程红 陶子

微提醒

“三项考试”将于本周末举行

记者从市教育考试院获悉,今年上半年我省普通高校招生英语听力等三项考试将于3月28—29日举行,其中28日上午9:00开始英语听力测试,测试时间约为半小时;10:30—11:30为通用技术笔试;28日下午和29日进

行信息技术上机考试。

本次考试我市共有41756名考生报考,设32个考点,其中市三区设6个考点,分别在宁波中学、宁波三中、宁波四中、效实中学、李惠利中学和荣安实验中学。 成良田 凌波

高职提前招生如何填报

我省新一轮高考招生综合改革方案确定后,最先试水的高考招生选拔模式是高职提前招生。今年我省有15所高职院校试点提前招生,计划招生4200余人。

和自主招生比起来,高职的提前招生,在报名资格、考试科目、录取投档方式等方面均有区别。从今年起,现行高职自主招生逐步向高职提前招生过渡,到2017年全面实行高职提前招生。

那么,如何填报高职提前招生?普通高中学生凭高中学业成绩、中职学生凭全省统考的职业技能成绩自愿报考。考生最多可报考5所高职提前招生试点院校,另外还可报考1所高职自主招生院校。

各院校将根据专业要求组织综

合测试,并根据不同测试对象有所侧重,其中普高学生重点考核职业适应性,中职学生重点考核文化素质。

在录取投档时,高职提前招生实行一档多投,院校按照招生章程规定的综合成绩计算办法、专业录取规则以及备案比例,确定拟录取与备录考生名单。在4月15日前提交至省指定的高职提前招生服务平台。

和以往的自主招生相比,选择高职提前招生的考生,选择更多。可同时被多所院校,或同一所院校不同专业拟录取。高职提前招生在4月底前完成录取,其他高职自主招生院校录取工作5月初开始,5月31日前完成。提前招生已录取考生,自主招生不再录取。此两类招生已录取考生不再参加当年后续各类普通高校招生。

沈莉萍

春季肝病高发,保肝护肝吃什么?

春季是肝病高发季节,每年春天,各大医院肝病科往往人满为患。春季,同时也是保肝护肝最佳季节。中医认为,人体脏器与四季五行相对应,肝属木,主生发,与春天阳气升腾特点相似。春天养肝得法,可保全年健康安寿;肝气没养好,周身就会运行紊乱,其他脏器也会受干扰而致病。

那么,肝病患者春季应该吃些什么来调养肝气呢?

灵芝孢子粉保肝护肝

中医认为,酸味入肝,是肝的本味。春季肝气亢奋,若摄入过量酸味,会造成肝气过旺,而肝克伐脾,脾脏也会受损伤。肝病患者春季饮食首先要少吃酸味,多吃大枣、山药等甘味食物以滋养肝脾两脏。其次,春季饮食因遵循养阳原则,适当多吃滋补阳气的食物。如韭菜、大葱、蒜、芥末等,黄瓜、茭白、莲藕等寒性食品尽量少吃,以免抑制阳气的开发。

肝病患者抗病毒免疫力偏弱,有条件的市民吃一些滋补调理品也很必要。在临床和养生学上比较有针对性的如灵芝破壁孢子粉。灵芝孢子粉是灵芝的种子,也是灵芝最精华部分,其功效是灵芝的75倍。

国际灵芝研究会主席林志彬在《灵芝,从神奇走向科学》一书中明确写道:“灵芝(类制剂)作为保肝药在病毒性肝炎和乙醇、药物中毒性肝炎的治疗中有一定作用。临床上与一些能损害肝脏的药物合用,可避免或减轻药物所致肝损伤。”(p327)

现代药理实验证实,灵芝孢子粉具有保肝解毒作用,既能提高机体免疫能力,又能抑制体内亢进的免疫反应,灵芝孢子粉的免疫双向调节作用,既有利于清除病毒,又可使肝细胞免受自身免疫损伤。

灵芝孢子粉质量直接影响效果

研究表明,灵芝孢子粉功效与质量有着密切关系,孢子粉原材料好坏,破壁工艺优劣均直接影响临床效果。市面上灵芝孢子粉产品众多,价格悬殊,肝病患者如何练就一双“火眼金睛”,从中挑选出上等灵芝孢子粉?专家建议可从四方面鉴别:

问灵芝品种。不同灵芝品种有效成分含量相差百分之二三十甚至更多,作为灵芝种子,灵芝孢子粉也讲究“血统”,如顶尖品种“仙芝1号”生产出来的孢子粉无论在饱满率还是有效成分含量等指标方面均远超普通孢子

粉。

查栽培方式。

灵芝作为菌类非常容易吸收环境中有害物质,出现农药、重金属超标等现象。注重食品安全的市民最好选

购品牌厂家出品的有机灵芝孢子粉。凡正宗有机产品在外包装均印有机标识,市民可上网查验认证是否属实。

看破壁技术。灵芝孢子粉破壁后吸收率大大提高,但传统振动磨破壁法容易造成灵芝孢子粉重金属污染,孢子油在高温环境下也会氧化变质出现油蒿味。目前较先进的是低温超音速气流破壁法,可实现产品零污染,冲泡时呈现一股咖啡般的浓香味。

尝口味。灵芝孢子粉有效成分灵芝三萜和灵芝多糖口感均微苦,上等灵芝孢子粉含量高,能够直接品尝出这种苦味,没有苦味的产品质量则要差一些。 文/郑义



如图外包装上绿色标签即为有机认证标识